

Hva skjer hvis du bare lar andre gjøre som de vil?

Kommende episode

To ord som ble en bestselger. En gjennomgang av ideene i Mel Robbins' *The Let Them Theory* – hva «la dem» og «la meg» faktisk betyr, hvor det kommer fra, og hvor grensen går for hva man kan slippe taket i.

BOKEN EPISODEN HANDLER OM

The Let Them Theory – Mel Robbins

2024

HOVEDTEMAER

- De to setningene – la dem, og la meg
- Hvorfor den andre halvdelen er den viktigste
- Voksne vennskap, og at nærhet krever at noen tar initiativet
- Sammenligning og misunnelse som informasjon
- Å slutte å prøve å endre folk som ikke vil endre seg
- Hva man ikke skal bruke det på
- Hvor ideen kommer fra, og diskusjonen om opphavet

SPØRSMÅL EPISODEN BESVARER

- Hva er let them-teorien?
- Hva betyr let me, og hvorfor er den viktigere?
- Hvordan slutter man å bry seg om hva andre tenker?
- Hva gjør man når en venn slutter å ta kontakt?
- Når passer det ikke å bare la folk gjøre som de vil?
- Er det noe nytt i denne boken?

HOVEDPUNKTER

- «La dem» slipper taket i det du ikke styrer. «La meg» sier hva du gjør i stedet.
- Uten den andre setningen blir teorien passivitet, ikke frihet.
- Voksne vennskap dør sjelden av konflikt. De dør av at ingen ringer.
- Misunnelse er et dårlig følelsesliv og en utmerket pekepinn på hva du vil.
- Noen situasjoner skal ikke slippes. Sikkerhet og overtramp er ikke blant det du «lar».

KILDER OG REFERANSER

- Mel Robbins – *The Let Them Theory* (2024)

Innholdet er allmenn informasjon, ikke individuelle helseråd.

AI brukes som verktøy i arbeidet med tekstene, og alt blir lest gjennom før det publiseres. Feil kan likevel forekomme.